

Inhoud

Introductie voor ouders en verzorgers....bladzijde 4

HOOFDSTUK EEN

Ben je zorgen aan het kweken?....bladzijde 6

HOOFDSTUK TWEE

Wat zijn zorgen?....bladzijde 12

HOOFDSTUK DRIE

Hoe beginnen zorgen?....bladzijde 18

HOOFDSTUK VIER

Laat je zorgen verdwijnen....bladzijde 28

HOOFDSTUK VIJF

Minder tijd aan je zorgen besteden....bladzijde 34

HOOFDSTUK ZES

Praten tegen je zorgen....bladzijde 44

HOOFDSTUK ZEVEN

Je lichaam opnieuw instellen....bladzijde 58

HOOFDSTUK ACHT

Laat je zorgen wegblijven....bladzijde 70

HOOFDSTUK NEGEN

Je kunt het!....bladzijde 76